

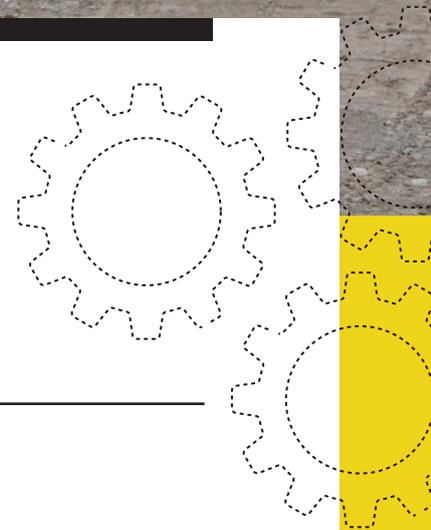


Pausa para Segurança

Como criar um programa para a companhia
toda se comprometer com a segurança.



Faça uma “Pausa para Segurança”



O que é essa plataforma de ação?

Pausa pela Segurança é um programa apresentado pela **3M** para **promover um momento de reflexão envolvendo outras áreas da empresa sobre saúde e segurança no trabalho. A sugestão é que essa pausa seja de até 20 minutos para agregar o máximo de pessoas possível e ser facilmente adicionado à rotina de trabalho de sua empresa.**

Nesse material, você encontrará **diversas opções de módulos e técnicas** sugeridas para sessões interativas, que ajudem a **melhorar a cultura de segurança dentro da empresa.**

Como organizar o programa “Pausa para Segurança” na minha empresa?

Siga os seguintes passos:

Defina data, horário e local.

Procure o momento **mais apropriado** para cada encontro. Considere qualquer tempo de inatividade programado, períodos de manutenção ou reuniões informativas regulares que você possa aproveitar. Consiga um local grande o suficiente para o grupo, que garanta que todos possam ouvir e ver bem. Assegure-se de ter café e chá, se for possível.

SUGESTÃO

Tenha clareza sobre **a maneira que você comunicará a reunião**: áreas de informação, quadro de avisos e serviços de mensagens para comunicar hora e local da reunião.

Escolha os tópicos a serem abordados em cada reunião.

Certifique-se de que os supervisores sejam informados sobre a reunião e concordem com os assuntos propostos. Você pode até mesmo perguntar se eles têm alguma sugestão. Verifique se a equipe apresenta alguma necessidade particular que mereça ser considerada.

Atualize seus conhecimentos.

Visite o site da **3M Kit de Segurança** onde você vai encontrar boletins técnicos, vídeos e informação relevante disponível

Confira se você está bem informado sobre as políticas e os processos da sua própria empresa.

Prepare-se para seu “Pausa para Segurança”.

Faça uma **apresentação** atrativa para todos. Pense em como iniciar a discussão, utilize **perguntas abertas para dar exemplos úteis** e sugestões para manter o dinamismo.

SUGESTÃO

Peça ajuda a um colega para você se familiarizar com o conteúdo e as possíveis perguntas do público.

Envolva todas as áreas da companhia.

Certifique-se de que os seus colegas e **a gerência tenham conhecimento** do “Pausa para Segurança”, dos assuntos e dos benefícios que serão fomentados. Incentive **os integrantes mais influentes** de cada equipe a participar na discussão e motive os outros a comparecer.

Como fazer uma “Pausa para Segurança” de sucesso?

Realize uma apresentação atrativa para todos.

Seu público será variado e possuirá **diferentes estilos de aprendizagem**. Existem 3 estilos principais de aprendizagem: **auditivo** (escutar), **visual** (ver) e **prático** (fazer).

Uma combinação **desses três estilos** terá mais probabilidade de envolver o grupo.

Imagens e acessórios são ótimas ferramentas de engajamento e iniciadores de conversa naturais e compreensíveis.

Indique os objetivos no início do Pausa.

Destaque quais **temas sobre saúde** serão discutidos, **a duração** do encontro e lembre o compromisso da companhia com a saúde a longo prazo de cada trabalhador. Saliente que o objetivo dos encontros é poder compreender os riscos e os controles que podem ser gerenciados e que, portanto, você gostaria que a discussão fosse honesta e interativa, já que é uma oportunidade para a equipe tirar dúvidas e expressar preocupações.

Incentive a participação.

Se houver alguém relacionado ao tema e com conhecimento para compartilhar, convide-o a participar. Para manter a conversa fluindo, faça **perguntas abertas**. Se o diálogo não começar imediatamente, você também pode **direcionar perguntas a pessoas específicas**. Perguntas diretas também podem ser uma maneira útil de encorajar os membros mais calados a expressarem suas opiniões. Fique **atento ao tempo e acelere a discussão quando for necessário**, faça anotações de tudo o que precisa ser discutido com mais detalhe em um encontro posterior.

Como responder a perguntas difíceis?

- Não se precipite.
- Agradeça a contribuição e diga que o comprometimento é valioso.
- Faça perguntas esclarecedoras para ter certeza de entender a situação desde o ponto de vista de seu colega.
- Para o benefício do grupo, resuma a pergunta. Isso também ajudará a garantir que você entendeu a pergunta.
- Se você puder, responda.
- Se você não puder responder, certifique-se de registrar a pergunta e se comprometer a fazer o acompanhamento. Este pode ser um ponto valioso em seu plano de ação.

Como aproveitar o feedback de cada Pausa?

Colete os comentários.

Depois que o grupo sair, reserve um tempo para **coletar comentários e pontos de discussão.**

Complete seu plano de ação.

Em seu plano de ação, **inclua as barreiras potenciais à implementação e as oportunidades** de melhoria que você identificou. Priorize cada ponto em ordem de importância e estabeleça um prazo para investigá-los.

SUGESTÃO

Não tente ir longe demais com suas recomendações, mesmo pequenas mudanças podem contribuir para melhorar a saúde a longo prazo de seus trabalhadores.

Entre em contato com os especialistas da 3M.

Se você precisar de ajuda para conduzir seus esforços, entre em contato com os especialistas da 3M e/ou seu representante de vendas, para obter suporte.

Problemas e/ou melhoria discutida	Prazo de resposta	Colegas envolvidos	Ordem de prioridade

Outras anotações



Pausa para Segurança

Respiratório



Crie um cenário e conecte-se com o público.

Quebre o gelo.

Pergunte aos participantes que tipos de exercícios ou atividades físicas eles gostam. Se você conhece bem o grupo, **poderia incluir algumas coisas com as quais eles se identificam**. Faça uma lista dos mais populares; posteriormente, você fará referência a eles.

Crie uma história de exemplo para estabelecer a cena.

Se a história for real, melhor ainda. Procure a **história de uma pessoa com silicose** e conte como era sua vida antes, o que ela teve que parar de fazer e como está sendo sua vida agora.

Explique como as doenças respiratórias afetam as atividades mencionadas no início.

Problemas respiratórios dificultam a prática de atividade física. Até subir escadas pode se tornar um grande desafio. Outros problemas que surgem com as dificuldades respiratórias são o estresse e a frustração que podem afetar a vida familiar em geral.



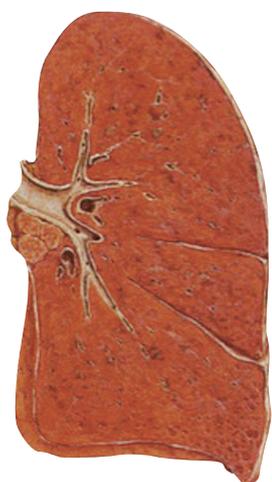
SUGESTÃO

Sempre que possível, nessas etapas iniciais, tente usar **referências da vida cotidiana**. Fazer as pessoas pensarem em contextos além do trabalho tornará o tópico mais atraente.

Respiratório



Os efeitos da Silicose levam anos para serem notados, mas chegado esse momento, o dano já foi feito e é incurável.



Pulmão saudável.



Pulmão com Silicose. Esta doença é o resultado da inalação de poeira de sílica cristalina, comumente produzida pelo trabalho com rochas, cascalho, areia ou qualquer pedra que contenha quartzo.



Identifique riscos potenciais e responsabilidades pessoais.

Faça com que os participantes se coloquem no lugar do trabalhador.

Entregue EPR para todos os participantes e convide a usar. Faça perguntas para juntos compreenderem o **que o trabalhador sente durante seu turno.**

- É confortável?
- Consigo escutar meus colegas?
- Como eu me sentiria usando o um respirador durante 12 horas? Como eu sei se está me protegendo?
- Se meu equipamento estiver danificado, é evidente?

Comece discutindo os riscos respiratórios potenciais que são encontrados em seu trabalho.

Escolha **uma área ou atividade dentro do local de trabalho** onde os trabalhadores devam usar equipamento de proteção respiratória. Pergunte ao grupo quais problemas podem estar relacionados ao uso do um respirador.

- Por que poderiam existir problemas de incumprimento?
- Você sabia que os testes de ajuste são obrigatórios?
- Há problemas de ajuste? Conforto? Compatibilidade com outros respirador? Disponibilidade?



Identifique riscos potenciais e responsabilidades pessoais.

Pergunte como poderiam ser reduzidos os riscos.

Aqui podem ser incluídas todas as **ideias que você considere que podem ser reforçadas ou melhoradas.**

- Treinar mais os trabalhadores no uso, manutenção e armazenamento do EPR.
- Realizar mais campanhas de conscientização para os trabalhadores.
- Implementar medidas de controle na origem do risco (ventilação). Realizar mais testes de ajuste.
- Aumentar a participação dos trabalhadores na seleção do EPR.
- Incentivar os trabalhadores a alertar os colegas sobre o uso do EPR quando for preciso.



SUGESTÃO

Se você não conhece, **indague se houve algum caso de Silicose na empresa** ou pergunte se alguém tem um parente ou amigo que sofre de problemas respiratórios que poderiam ter sido causados pela exposição a materiais perigosos no trabalho. Se for o caso, essa pessoa já falou sobre como os problemas poderiam ter sido evitados?

Na ausência de resposta, sempre pode ser utilizado o exemplo do início como foco para essa discussão a fim de atingir a conclusão desejada.

Respiratório



Encerre a sessão com as melhorias propostas por você.

Melhorias potenciais.

Ideias podem ter sido sugeridas durante o encontro, se for o caso, recupere-as. Se melhorias fossem necessárias, as sugestões em baixo poderiam ser utilizadas como indicações. Escolha os elementos que você planeja implementar.

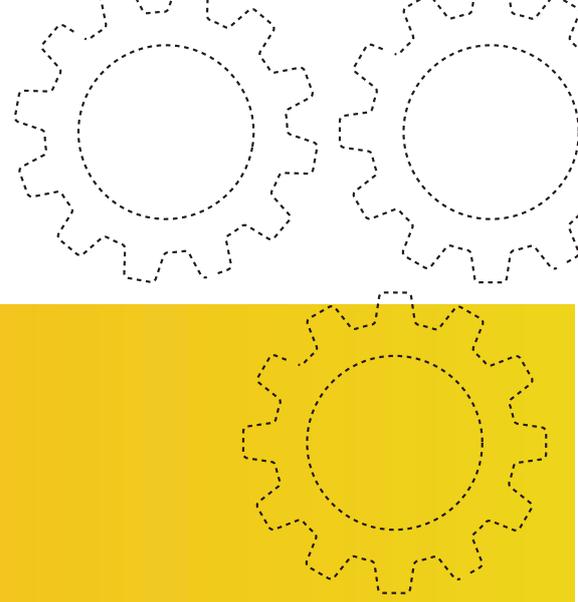
- Comprar EPR que garanta compatibilidade entre equipamentos.
- Treinar mais os trabalhadores no uso, manutenção e armazenamento do EPR.
- Realizar mais campanhas de conscientização para fortalecer os trabalhadores.
- Aumentar a participação dos trabalhadores na seleção do EPR.
- Realizar testes de ajuste periódicos.
- Procure equipamentos com certificados de aprovação locais e serviço pós-venda que inclua assessoria sobre questões de saúde e segurança ocupacional.

Descreva políticas e processos da empresa.

Mencione **quais elementos de controle a empresa já implementou.** Pode incluir áreas de trabalho designadas, ventilação local exaustora, controles de saúde, armazenamento e manutenção do EPR, capacitações, etc.

Resuma o Pausa.

- Agradeça a todos pela participação no encontro.
- Resuma os pontos principais.
- Determine um prazo para tomar medidas ou realizar reuniões para implementar as soluções propostas durante o encontro.



Sabia que...

Algumas doenças respiratórias ocupacionais fatais podem levar até 20 anos para se desenvolver. Uma vez que as consequências de respirar substâncias perigosas não são imediatas, não levar este problema tão a sério como deveríamos pode resultar fácil.

Cerca de **6.500 pessoas morrem diariamente** no mundo como consequência de doenças ocupacionais.

1,105 pessoas morrem diariamente no mundo devido a doenças respiratórias relacionadas ao trabalho.

Na América Latina, a taxa de prevalência de **silicose nos mineiros é de 37 %, subindo para 50 %** se a idade for superior a 50 anos.

Os acidentes de trabalho e as doenças profissionais resultam numa **perda anual de 4% no produto interno bruto (PIB) mundial**, isto é, 2,8 bilhões de dólares.

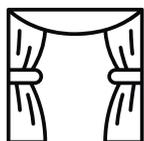


Pausa para Segurança

Auditivo

Pausa para Segurança

Auditivo



Crie um cenário e conecte-se com o público.

Quebre o gelo.

Pergunte aos participantes **quais são seus sons preferidos**

Se você conhece bem o grupo, poderia incluir algumas coisas com as quais eles se identificam. Faça uma lista dos mais populares; posteriormente, você fará referência a eles.

Crie uma história de exemplo para estabelecer a cena.

Se a história for real, melhor ainda. Procure a história de uma **pessoa com perda auditiva** e conte: como era sua vida antes, o que ela teve que parar de fazer e como está sendo sua vida agora.

Explique como ocorre a perda auditiva.

Utilize o [vídeo sobre perda auditiva](#) do “3M Kit Segurança para Compartilhar” ou exiba as imagens abaixo para mostrar células ciliadas saudáveis e células ciliadas danificadas. Junto às imagens, compartilhe esta breve explicação:

“A audição pode ser afetada pela exposição contínua ou repentina a ruídos prejudiciais. Os danos à audição ocorrem quando as células ciliadas do ouvido interno, que captam diferentes sons, se deterioram devido à exposição reiterada. Uma vez que essas células não podem ser reparadas ou regeneradas, esse dano é irreversível.”



SUGESTÃO

Existem algumas ferramentas excelentes disponíveis online que podem ser utilizadas para mostrar como é a sensação de perda auditiva. Basta ir ao buscador e colocar "hearing loss simulator". Você pode usá-lo para ajudar seu público a entender como é a perda auditiva.

Pausa para Segurança

Auditivo



Células ciliadas saudáveis

Células ciliadas danificadas

Células ciliadas severamente danificadas.

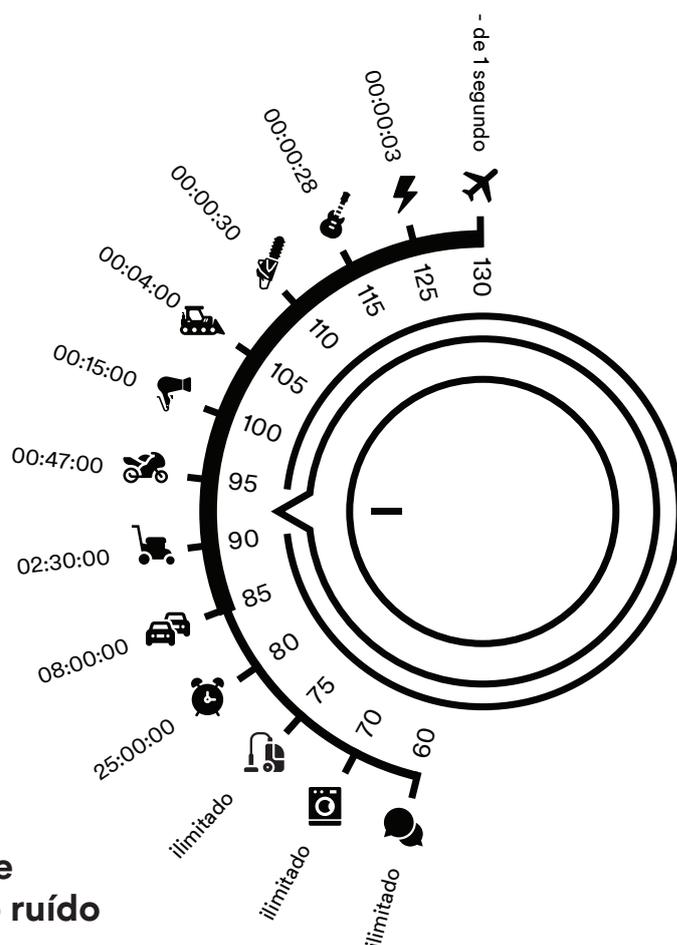
Estes exemplos podem ser úteis para você explicar o **dano auditivo** de forma mais clara: É pouco provável que um som inofensivo, como um sussurro, provoque danos às células ciliadas.

Pelo contrário, um ruído como o de uma broca danifica gradualmente as células ciliadas em nosso ouvido interno. Isto é, a exposição continua a este som causará danos em nossas células.

Um ruído muito prejudicial, como o produzido por uma motosserra, pode causar danos muito mais rápido, bastam apenas **30 segundos**. As células ciliadas são deterioradas quase imediatamente e ficam atordoadas, continuando a tremer muito depois de o som ter parado. Se isso acontecer regularmente, **a audição logo piorará à medida que as células ciliadas morrem**.

Uma vez feito o dano, nossas células ciliadas **não podem ser substituídas. A perda auditiva é permanente**.

Níveis aceitáveis de exposição diária ao ruído





Identifique riscos potenciais e responsabilidades pessoais.

Faça com que os participantes se coloquem no lugar do trabalhador.

Entregue EPAs para todos os participantes e convide a usar. Faça perguntas para juntos compreenderem o que o trabalhador sente durante seu turno.

- É confortável?
- Consigo escutar meus colegas?
- Como eu me sentiria usando o EPA durante 12 horas?
- Como eu sei se está me protegendo?
- Se meu equipamento estiver danificado, é evidente?
- Como saber se esse EPA é o protetor mais adequado para mim?

Comece discutindo os riscos auditivos potenciais relacionados ao seu trabalho.

Crie uma lista de todas as **áreas onde há ruído**. Determinem, de maneira conjunta, em qual espaço o uso de equipamento de proteção auditiva é obrigatório e em qual, opcional.



SUGESTÃO

Caso a empresa tenha implementado o **mapa de ruído**, utilize-o.

Pergunte ao grupo quais problemas podem ter relação com o EPA.

- Por que poderiam existir problemas de incumprimento?
- Sabem que existe a possibilidade de realizar testes de vedação para verificar a eficácia dos protetores?
Se não conhecem o Sistema de Validação da Atenuação Individual 3M™ E-A-Rfit™, entre em contato com seu vendedor 3M.
- Há problemas de ajuste? Conforto?
- Compatibilidade com outros EPP?



Identifique riscos potenciais e responsabilidades pessoais.

Pergunte como poderiam ser reduzidos os riscos.

Aqui podem ser incluídas todas as ideias que você considere que podem ser reforçadas ou melhoradas.

- Treinar mais os trabalhadores no uso e armazenamento do EPA.
- Realizar mais campanhas de conscientização para fortalecer os trabalhadores.
- Realizar testes de vedação com o Sistema de Validação da Atenuação Individual 3M™ E-A-Rfit™
- Entrevistar os trabalhadores e perguntar como eles se sentem com relação ao EPA designado.
- Incentivar os trabalhadores a alertar os colegas sobre o uso do EPA quando for preciso.
- Indicar em cada área o nível de som ao qual estão expostos.



SUGESTÃO

Se você não conhece, indague se houve **algum caso de perda auditiva na empresa** ou pergunte se alguém tem um parente ou amigo com problemas auditivos que poderiam ter sido causados pela exposição a ruído no trabalho. Se for o caso, essa pessoa já falou sobre como os problemas poderiam ter sido evitados?

Na ausência de resposta, sempre pode ser utilizado o exemplo do início como foco para essa discussão a fim de atingir a conclusão desejada.

Pausa para Segurança

Auditivo



Encerre o encontro com as melhorias propostas por você.

Melhorias potenciais.

Ideias podem ter sido sugeridas durante o encontro, se for o caso, recupere-as. Se melhorias fossem necessárias, as sugestões em baixo poderiam ser utilizadas como indicações. Escolha os elementos que você planeja implementar.

- Comprar EPA que garanta a compatibilidade entre equipamentos.
- Treinar mais os trabalhadores no uso e armazenamento do EPA.
- Realizar mais campanhas de conscientização para os trabalhadores.
- Realizar enquetes periódicas aos trabalhadores.
- Realizar ensaios de vedação quantitativos para realmente identificar qual nível de atenuação cada trabalhador está recebendo.
- Procure EPA com certificados de aprovação locais e assessoria sobre uso e manutenção incluída.
- Certifique-se de que todos saibam como notificar níveis de ruído perigosos.

Descreva políticas e processos da empresa.

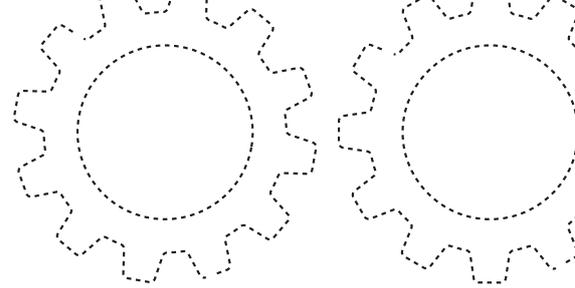
Lembre-se de mencionar quais **elementos de controle a empresa já implementou e quais são políticas relacionadas**. Isso pode incluir a compra de equipamentos mais silenciosos, controle da fonte de ruído, descarte de máquinas ruidosas, zonas designadas de proteção auditiva ou mudança de processo para eliminar um elemento ruidoso.

Resuma o Pausa.

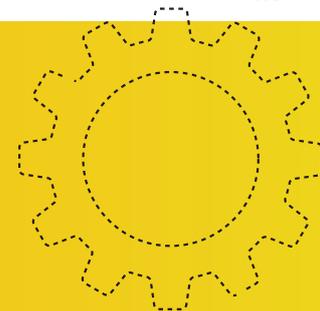
- Agradeça a todos pela participação no encontro.
- Resuma os pontos principais.
- Determine um prazo para tomar medidas ou realizar reuniões para implementar as soluções propostas durante o encontro.

Pausa para Segurança

Auditivo



Sabia que...



Mais de **120 milhões de trabalhadores** em todo o mundo estão expostos a níveis de ruído acima de 85 dB.
Fonte: OMS

A **perda auditiva** é a doença ocupacional mais comum.
Fonte: NIOSH 2010

O custo anual da perda auditiva que não foi prevenida está na faixa de **\$750 a \$790 bilhões de dólares em todo o mundo.**
Fonte: OMS, 2017

A **perda de audição ocupacional é 100% evitável.**

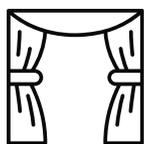


Pausa para Segurança

Queda



Queda



Crie um cenário e conecte-se com o público.

Quebre o gelo.

Pergunte aos participantes **que tipos de exercícios ou atividades físicas** eles gostam. Se você conhece bem o grupo, poderia incluir algumas coisas com as quais eles se identificam. Faça uma lista dos mais populares; posteriormente, você fará referência a eles.

Crie uma história de exemplo para estabelecer a cena.

Se a história for real, melhor ainda. Procure a história de uma **pessoa que tenha sofrido uma queda de altura** e conte: como era sua vida antes, o que ela teve que parar de fazer e como está sendo sua vida agora. Lembre-se de incluir o que aconteceu com a vida profissional do trabalhador e quais foram os custos para a empresa.

Explique como uma queda pode afetar as atividades mencionadas no início.

Os principais riscos do trabalho em altura são a queda do trabalhador ou a queda de objetos sobre o trabalhador. Cair de uma altura elevada pode causar ferimentos graves e até causar a morte.

Recupere as atividades mencionadas no começo do encontro. Solicite aos participantes indicarem quais outras atividades eles não conseguiriam realizar, caso sofressem lesões por causa de queda.



SUGESTÃO

Sempre que possível, nessas etapas iniciais, tente usar referências da vida cotidiana. Fazer as pessoas pensarem em contextos além do trabalho tornará o tópico mais atraente.



Identifique riscos potenciais e responsabilidades pessoais.

Faça com que os participantes se coloquem no lugar do trabalhador.

Entregue equipamento de proteção contra queda para todos os participantes e convide a usar. Faça perguntas para juntos compreenderem **o que o trabalhador** sente durante seu turno.

- É confortável?
- É fácil de usar?
- Consigo me mexer?
- Como eu me sentiria usando o equipamento durante 12 horas?
- Como eu sei se está me protegendo?
- Se meu equipamento estiver danificado, é evidente?

Comece discutindo os riscos relacionados ao seu trabalho em altura.

Escolha uma **área ou atividade dentro do local de trabalho** onde os trabalhadores devam usar equipamento de proteção contra queda. Pergunte ao grupo quais problemas podem ter relação com o equipamento.

- Por que poderiam existir problemas de incumprimento?
- Há problemas de ajuste? Conforto? Compatibilidade com outros EPP? Disponibilidade?
- Sabia que equipamentos que já foram impactados não podem ser utilizados?



Identifique riscos potenciais e responsabilidades pessoais.

Pergunte como poderiam ser reduzidos os riscos.

Aqui podem ser incluídas todas as **ideias que você considere que podem ser reforçadas ou melhoradas.**

- Treinar mais os trabalhadores no uso, manutenção e armazenamento do equipamento.
- Realizar mais campanhas de conscientização para fortalecer os trabalhadores.
- Comprar equipamento melhor.
- Aumentar a participação dos trabalhadores na seleção do equipamento.
- Incentivar os trabalhadores a alertar os colegas sobre o uso do equipamento quando for preciso.



SUGESTÃO

Se você não conhece, indague se **houve algum caso de queda de altura na empresa** ou pergunte se alguém tem um parente ou amigo que tenha sofrido alguma lesão causada por uma queda. Se for o caso, essa pessoa já falou sobre como os problemas poderiam ter sido evitados?

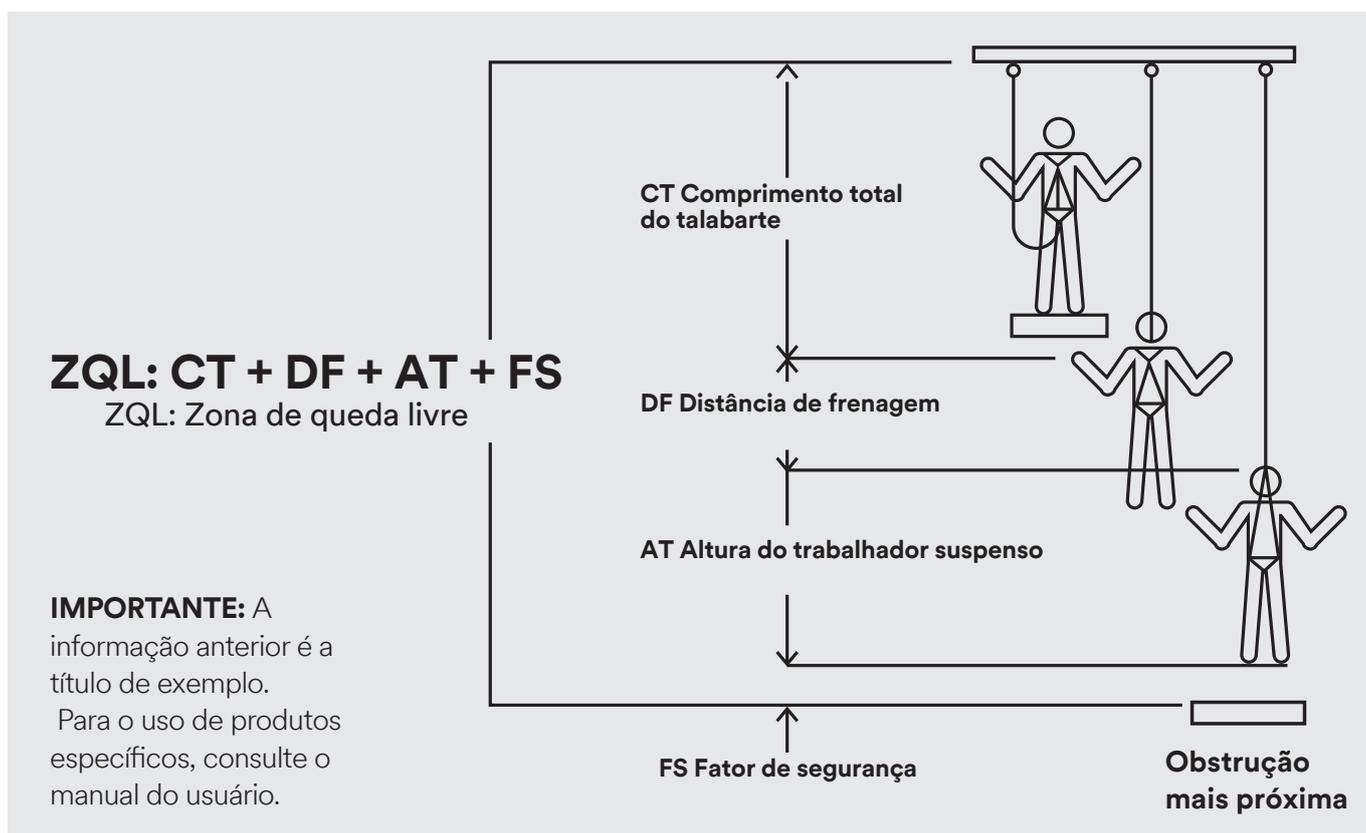
Na ausência de resposta, sempre pode ser utilizado o exemplo do início como foco para essa discussão a fim de atingir a conclusão desejada.

Queda



O exemplo a seguir pode ajudar a captar a atenção do seu público e gerar um aprendizado "prático".

Como calcular a Distância Total de Queda Livre para uma linha de vida de 2 m?



CT = Comprimento total do talabarte - 1,8 m

DF = Distância de frenagem - 1,2 m

AT = Altura do trabalhador suspenso - 1,8 m

FS = Fator de segurança - 1 m

É recomendável, quando possível, escolher um ponto de ancoragem ACIMA da cabeça do usuário.



Encerre o encontro com as melhorias propostas por você.

Melhorias potenciais.

Ideias podem ter sido sugeridas durante o encontro, se for o caso, recupere-as. Se melhorias fossem necessárias, as sugestões em baixo poderiam ser utilizadas como indicações. Escolha os elementos que você planeja implementar.

- Comprar equipamento que garanta compatibilidade entre EPIs.
- Treinar mais os trabalhadores no uso, manutenção e armazenamento do equipamento.
- Realizar mais campanhas de conscientização para fortalecer os trabalhadores.
- Aumentar a participação dos trabalhadores na seleção do equipamento.
- Inspecionar os equipamentos antes de cada uso.
- Procure equipamentos com certificados de aprovação locais e serviço pós-venda que inclua assessoria sobre questões de saúde e segurança ocupacional.

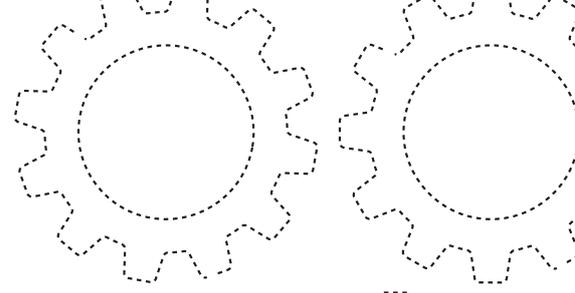
Descreva políticas e processos da empresa.

Mencione quais **elementos de controle a empresa já implementou**. Pode incluir áreas de trabalho designadas, projetos, seleção, armazenamento e manutenção do EPR, capacitações, etc.

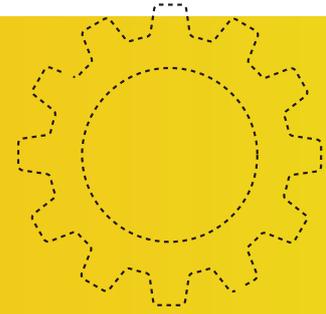
Resuma o Pausa.

- Agradeça a todos pela participação no encontro.
- Resuma os pontos principais.
- Determine um prazo para tomar medidas ou realizar reuniões para implementar as soluções propostas durante o encontro.

Queda



Sabia que...



68% dos acidentes acontecem em alturas inferiores a 2 metros.

A razão é que a menor altura a percepção de risco diminui.
(Fonte: HSE, Reino unido)

As quedas são a segunda causa mundial de morte por lesão acidental ou não intencional.

(Fonte: OMS)

As quedas são a segunda causa de morte na indústria de mineração.

(Fonte: SISESAT SUSESO. 29 de março de 2019)



Divisão de Segurança Pessoal
Brasil
www.3m.com.br/mineracao